

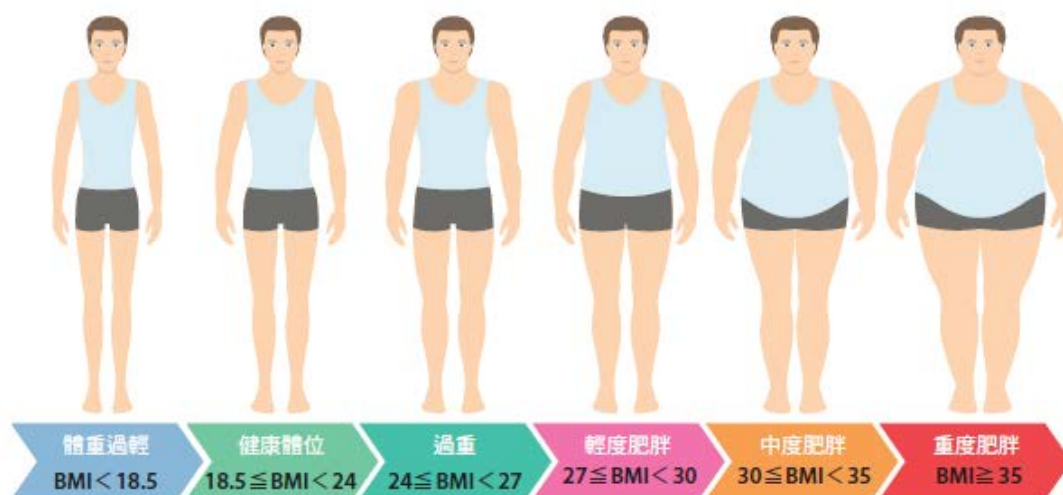
## 認識健康體重、減重要領與運動注意事項

肥胖的健康危害是 21 世紀全球性公共衛生議題的焦點，依據世界衛生組織資料 2016 年 18 歲以上的成人中約有 19 億人為過重及肥胖。而依據我國 2015-2018 年「國民營養健康狀況變遷調查結果」，成人過重及肥胖率亦為 47.1%，另國人十大死因中，癌症、冠狀動脈疾病、腦中風、糖尿病、高血壓、腎臟病變等，多和肥胖及肥胖所引發危險因子及慢性疾病徵兆有關。因此，肥胖防治也為我國公共衛生當前要務之一。

### 壹、認識健康體重

#### 一、身體質量指數(Body Mass Index, BMI)

維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，每個人的健康體重主要依年齡、性別、身高而異，世界衛生組織(WHO)建議以身高與體重計算出的BMI來界定體重—體重過輕、健康體重、過重或是肥胖。其計算方式為「體重(公斤)÷身高<sup>2</sup>(公尺)」。



定義	身體質量指數(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
過輕	BMI < 18.5	-
健康體重	18.5 ≤ BMI < 24	-
過重	24 ≤ BMI < 27	-
肥胖	輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 女性：≥ 80

## 二、疾病風險

研究顯示，過重或是肥胖（BMI 數值過高）的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要高。

非常危險 (危險性 3 倍以上)	糖尿病、代謝症候群、膽囊疾病、血脂異常、呼吸困難、睡眠呼吸停頓
中度危險 (危險性 2-3 倍)	高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠狀動脈心臟病
危險 (危險性 1-2 倍)	乳癌、子宮內膜癌、結直腸癌、女性賀爾蒙異常、多囊性卵巢症、不孕症、下背痛、麻醉風險、胎兒畸形

三、體重增加的主要原因為吃進身體的熱量大於消耗的熱量，累積轉成脂肪存在體內所造成的，當身體累積了多餘的 7700 大卡熱量，就會增加 1 公斤的體重。

## 貳、減重三要訣

減重必須透過自我管理，調整生活型態和改變行為，衛福部國健署提供減重三要訣「聰明吃，快樂動，天天量體重」，讓國人容易記憶且經常執行。

一、聰明吃：遵循「三多三少」原則，減少熱量攝取。

(一)「三多」是多喝白開水、多吃蔬果、多全穀雜糧類食

物。

(二)「三少」則是少油、少鹽與少糖。



二、快樂動：每次運動至少持續 10 分鐘，每星期若累積 150 分鐘中、強度運動量，可維持體重、維持基本體能。一星期如花 300 分鐘以上進行中、強度運動，就能發揮減重、提升體能效果。

三、天天量體重：量測體重有警惕作用，有助節制口腹之慾，提醒自己，別讓體重失控。

參、運動益處：運動在肥胖的初級預防扮演重要的角色，低身體活動量與體重增加有直接相關，而保持足夠的活動量則可以降低體重過重及心血管疾病的風險。因此，規律運動，是減重、維持健康體重不可或缺的一環。

一、消耗身體過多的熱量，幫助減肥或維持適當體重。

二、增強心肺功能，促進血液循環。

三、增強身體抵抗力，減低患病的機會。

四、強健骨骼，預防骨質疏鬆症。

五、幫助改善身型，強壯肌肉。

肆、運動注意事項

一、運動前的準備

(一)正確觀念

1. 定時定量、有恆心的長期規律性運動，才會有效果。

2. 確認自己運動的目的，遵循正確有效的運動方法。
3. 運動受飲食、睡眠、疾病、壓力等生理及心理因素影響，請隨時注意自己的身體狀況，切勿逞強去做超出自己體能範圍的運動，以免造成傷害、過度疲勞或不適，甚而對運動喪失信心。
4. 由測量運動時的脈搏數，可得知運動強度，若以運動時的脈膊數為調整指標，比較容易控制適當的運動強度。
5. 選擇合格器材、護具及合宜場地運動。
6. 隨時吸收相關的知識，並做合理的判斷，幫助自己得到更好的運動效果。

(二)事先擬訂運動計畫：依個人體能狀況與需要，逐步增加運動量，確立合理目標、配合天候變化及每次做記錄等原則來擬定。突然的過量運動，易因疲累而使體力過度損耗，反而沒有益處。

(三)事先自我評估身體狀況：了解自我身體與體能狀況，可避免不必要的傷害。

## 二、運動傷害的預防與處理

### (一)避免運動傷害應注意事項

1. 運動前：先做暖身運動(warm-up)並續做伸展運動 5 至 10 分鐘。

(1)暖身運動可促進血液循環，使之均衡分佈於肌肉中，並達到逐漸增加體溫與肌柔軟度之效果，可有效預防運動傷害。

(2)伸展活動可以有效增加關節活動度及肌肉伸展性，而減少運動的傷害。

2. 運動時：使用適當裝備及護具，首要考慮適用的鞋子，不同種類的運動應選擇不同功能設計的鞋子。視需要保護其他身體部位，包括頭部、牙齒、眼睛、膝蓋及肘關節等。

3. 運動後：應續做緩和運動(cool-down)10至15分鐘，整個運動才算結束，讓身體回復至休息狀態。同時有助於清除因運動而產生的代謝廢物及幫助血液流回心臟。

## (二)運動傷害處置的基本原則

1. 注意運動過勞現象，疲累及缺乏興趣，可能是運動量增加太快或太大所致。另外，疼痛或不舒服則是另一個重要的警訊，可能是運動過量，甚至已造成傷害的徵象。

2. 運動時身體若感覺不適，應立即休息並停止運動，休息可有效減輕因活動所引起的身體不適，並避免傷害繼續惡化。發現已造成傷害時，應盡速就醫。

3. 「休息、冰敷、壓迫、抬高」是處理急性運動傷害的四大原則，運動時若發生急性挫傷、扭傷或拉傷，均應立即休息或停止運動，同時進行冰敷，之後再用彈性繃帶施以壓迫性包紮，並盡量抬高患部。冰敷要領：每次時間不超過二十分鐘，可重覆多次使用。

# 個人

Personal



要有開始管理自己健康的準備，並且培養自己正確的運動觀念。



# 環境

Equipment

要準備適合自己的運動裝備，並且注意運動的環境條件。

一開始的暖身後即將進入主要的活動囉！活動後不要忘記還是要做暖

和運動。每一步驟缺一不可，所以要為自己安排合宜的身體活動流程，才能讓身體徹底運動，並且保護到身體。

Activity

# 活動



要隨時補充處理緊急事件的知識，才能在發生傷害的時候，可以進行正確的緊急處理。



Sport injury  
prevent

# 運動傷害

【國防部軍醫局關心您】